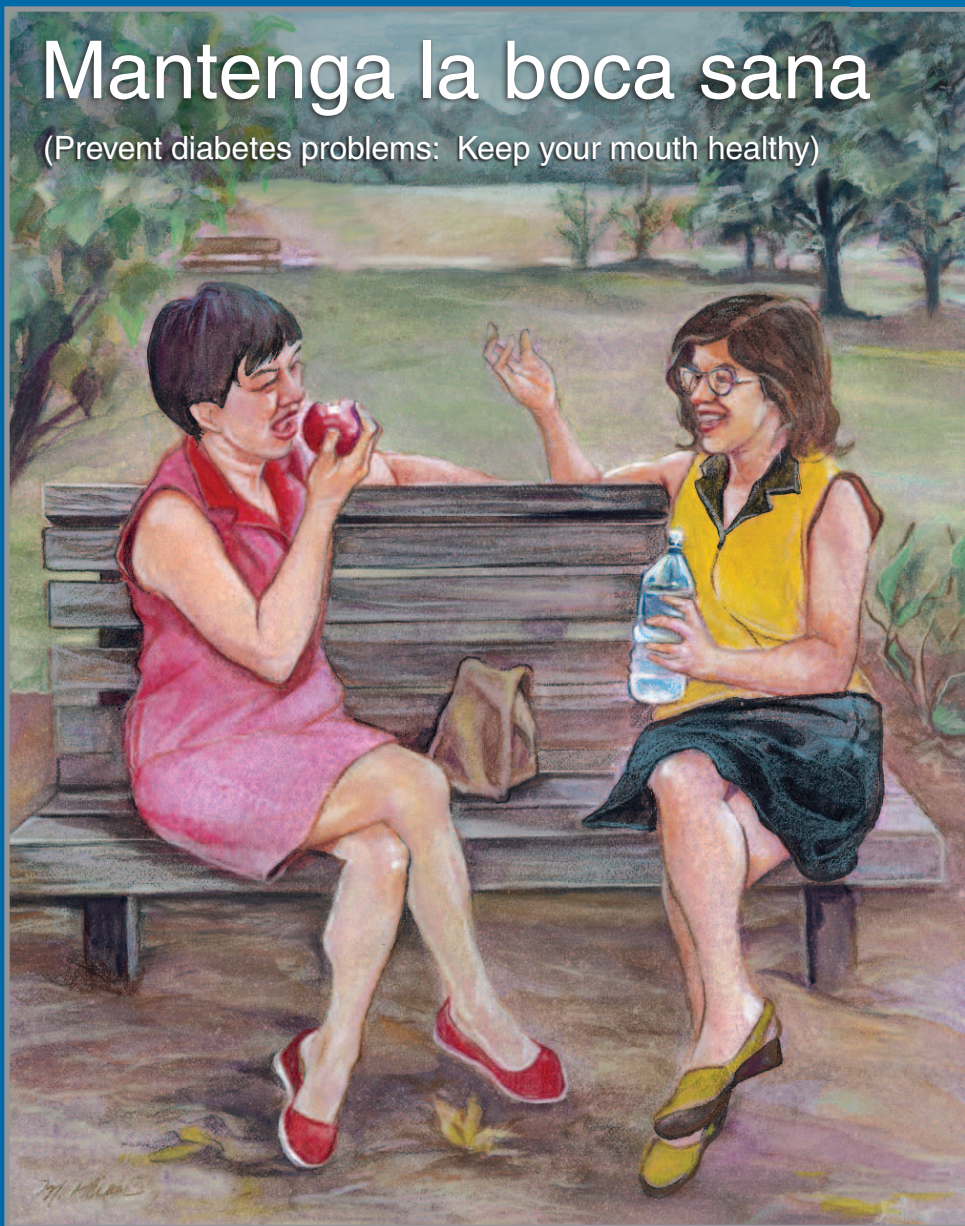


Cómo prevenir los problemas de la diabetes:

Mantenga la boca sana

(Prevent diabetes problems: Keep your mouth healthy)



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

National Diabetes Information
Clearinghouse

Cómo prevenir los problemas de la diabetes: Mantenga la boca sana

(Prevent diabetes problems: Keep your mouth healthy)

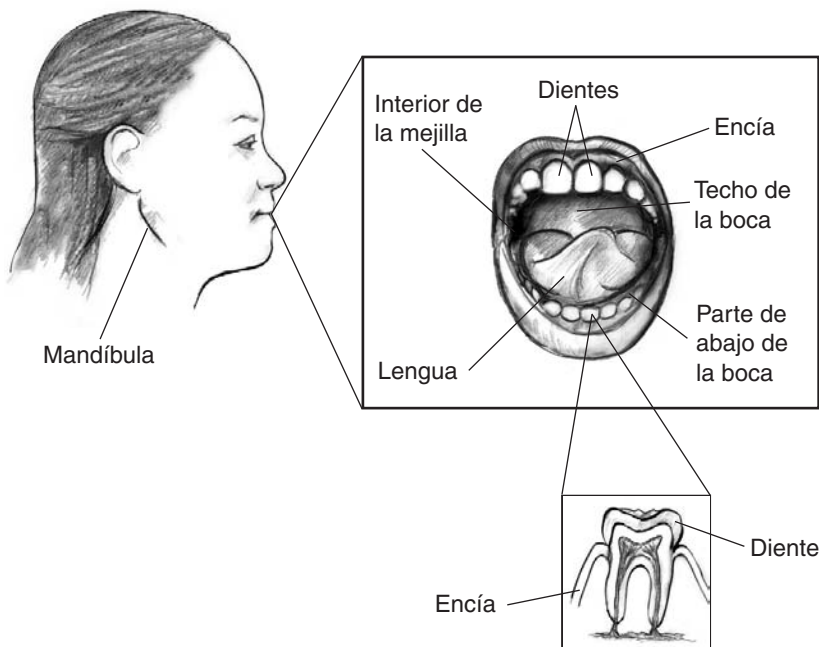
Índice

¿Cómo puede la diabetes afectar la boca?	1
¿Qué pasa si tengo placa?	3
¿Cuáles son los problemas más comunes de la boca causados por la diabetes?	4
¿Cómo sé si tengo problemas en la boca causados por la diabetes?	6
¿Cómo puedo prepararme para una visita al dentista?	7
¿Qué pasa si la boca me queda adolorida después del trabajo dental?	9
¿Cómo afecta a la boca el tabaquismo?	10
¿Cómo puedo mantener la boca sana?	11
Cómo obtener más información	15
Otras publicaciones de esta serie	18
Agradecimientos	19

¿Cómo puede la diabetes afectar la boca?

Un exceso de glucosa, también llamada azúcar, en la sangre debido a la diabetes puede ocasionarle dolor, infección y otros problemas en la boca. La boca incluye

- los dientes
- las encías
- la mandíbula
- los tejidos como la lengua, el techo de la boca, la parte de abajo de la boca y el interior de las mejillas



La glucosa está presente en la saliva, que es el líquido que mantiene la boca húmeda. Cuando la diabetes no se controla, los niveles altos de glucosa en la saliva ayudan a que crezcan gérmenes dañinos, llamados placa. La placa también resulta de comer alimentos que contienen azúcares o almidones. Algunos tipos de placa ocasionan caries o daño dental. Otros tipos de placa causan enfermedades de las encías.

Niveles altos de glucosa en la sangre =  placa

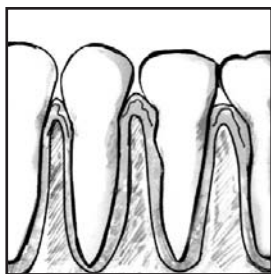
Si usted tiene diabetes, la enfermedad de las encías puede ocurrir con más frecuencia, ser más grave y tardar más tiempo en sanar. A su vez, la enfermedad de las encías puede dificultar el control de la glucosa en la sangre. Algunos estudios muestran que si se trata la enfermedad de las encías, es más fácil controlar la glucosa en la sangre.

¿Qué pasa si tengo placa?

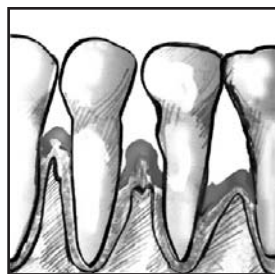
Si la placa no se retira, con el tiempo se endurece y se acumula en el borde de la encía. La placa endurecida dificulta el cepillado y la limpieza entre los dientes.

Las encías se ponen rojas, se inflaman y sangran fácilmente. Estas son señales de la primera etapa de la enfermedad de las encías, llamada gingivitis.

Cuando la gingivitis no se trata, se puede convertir en periodontitis. En la periodontitis, las encías se separan de los dientes y forman espacios o bolsas que se infectan. El cuerpo combate los gérmenes a medida que la placa se esparce y crece por debajo del borde de la encía. Pero los gérmenes y la respuesta de su cuerpo a esta infección empiezan a destruir el hueso y el tejido que sostiene los dientes en su lugar. Si la periodontitis no se trata, las encías, los huesos y el tejido que sostiene los dientes se destruyen. Los dientes pueden aflojarse y es posible que se tengan que extraer. Si tiene periodontitis, su dentista puede enviarlo a un periodoncista, que es un experto en tratar la enfermedad de las encías.



Encías sanas



Periodontitis

¿Cuáles son los problemas más comunes de la boca causados por la diabetes?

Esta tabla muestra los problemas más comunes de la boca causados por la diabetes.

Problema	¿Qué es?	Síntomas	Tratamiento
Gingivitis	<ul style="list-style-type: none"> la primera etapa de la enfermedad de las encías 	<ul style="list-style-type: none"> encías rojas, inflamadas y sangrantes 	<ul style="list-style-type: none"> cepillado y uso de seda dental a diario limpiezas frecuentes por su dentista
Periodontitis	<ul style="list-style-type: none"> una forma más grave de enfermedad de las encías 	<ul style="list-style-type: none"> encías rojas, inflamadas y sangrantes encías que se han retirado de los dientes pus entre los dientes y las encías mal aliento que no desaparece dientes permanentes que se aflojan o se separan unos de otros cambios en la forma en que los dientes se acoplan cuando muerde cambios en la forma en que encajan sus dentaduras postizas (dientes artificiales que se pueden retirar) 	<ul style="list-style-type: none"> limpieza profunda por su dentista medicamentos recetados por su dentista cirugía de las encías
Algodoncillo	<ul style="list-style-type: none"> el crecimiento de un hongo que naturalmente se encuentra en la boca y que el cuerpo no puede controlar 	<ul style="list-style-type: none"> áreas dolorosas, blancas o a veces rojas en las encías, la lengua, las mejillas o el techo de la boca áreas que se han convertido en llagas abiertas 	<ul style="list-style-type: none"> tomar el medicamento recetado por su médico o dentista para eliminar el hongo arreglar las dentaduras postizas que no encajan bien retirar las dentaduras postizas parte del día o de la noche y mantenerlas limpias
Boca seca, llamada xerostomía	<ul style="list-style-type: none"> falta de saliva en la boca, lo que aumenta el riesgo de caries y enfermedad de las encías 	<ul style="list-style-type: none"> sensación de sequedad en la boca, que puede ocurrir a menudo o todo el tiempo lengua seca y áspera dolor en la boca labios cuarteados llagas o infección en la boca problemas para masticar, comer, tragar o hablar 	<ul style="list-style-type: none"> tomar el medicamento recetado por su médico o dentista para mantener la boca húmeda enjuagar con un enjuague bucal de flúor usar chicles o mentas sin azúcar para aumentar el flujo de saliva tomar sorbos frecuentes de agua evitar el tabaco, la cafeína y el alcohol usar durante la noche un humidificador, un aparato que eleva la humedad en el hogar evitar los alimentos condimentados o salados que podrían causar dolor en la boca seca
Síndrome de la boca ardiente	<ul style="list-style-type: none"> un problema doloroso y complejo en la boca se desconoce la causa pero está relacionado con el daño de los nervios, dentaduras postizas que ocasionan dolor, cambios hormonales, boca seca y dieta deficiente 	<ul style="list-style-type: none"> sensación de quemazón en la boca boca seca sabor amargo síntomas que pueden empeorar durante el día 	<ul style="list-style-type: none"> depende de sus necesidades y de la causa

Otras señales de problemas en la boca incluyen

- dolor en la boca, el rostro o la mandíbula que no desaparece
- dientes flojos
- dolor al masticar
- cambio del sentido del gusto
- manchas oscuras u orificios en los dientes
- una llaga (úlceras) que no cicatriza

¿Cómo sé si tengo problemas en la boca causados por la diabetes?

Revítese la boca para ver si hay señales de los problemas causados por la diabetes. Si nota algún problema, consulte a su dentista inmediatamente. Algunas de las primeras señales de enfermedad son las encías inflamadas, sensibles o sangrantes. A veces, no hay señales de la enfermedad de las encías. Es posible que usted no sepa que la tiene hasta que tenga un daño grave. Su mejor defensa es ver al dentista dos veces al año para que le haga una limpieza y chequeo.



Revítese la boca para ver si hay señales de los problemas causados por la diabetes.

¿Cómo puedo prepararme para una visita al dentista?

Haga planes con tiempo. Antes de la visita, hable con su médico y su dentista sobre la mejor manera de controlar su nivel de glucosa en la sangre durante el trabajo dental.

Es posible que usted esté tomando medicamentos para la diabetes que hagan que el nivel de glucosa en la sangre esté demasiado bajo, lo cual se llama hipoglucemia. Si usted usa insulina u otros medicamentos para la diabetes, tómelos y coma en la forma que normalmente lo hace antes de ir

al dentista. Es posible que tenga que llevar los medicamentos para la diabetes y algo de comer cuando vaya al consultorio del dentista.

Si su nivel de glucosa no está bajo control es posible que necesite posponer cualquier trabajo dental que no sea de emergencia.

Si se siente nervioso por su visita al dentista, dígales al dentista y al personal cómo se siente. Su dentista puede adaptar el tratamiento de acuerdo a sus necesidades. No deje que sus nervios le impidan hacerse chequeos regulares. Esperar demasiado para cuidarse la boca puede empeorar las cosas.



Dígales al dentista y al personal cómo se siente.

¿Qué pasa si la boca me queda adolorida después del trabajo dental?

Si la boca le queda adolorida después del trabajo dental, es posible que no pueda comer ni masticar por varias horas o días. Pregúntele al médico cómo puede modificar su rutina diaria mientras la boca está sanando:

- qué alimentos o bebidas puede consumir
- si debe cambiar el horario en que toma sus medicamentos para la diabetes
- si debe cambiar la dosis de sus medicamentos para la diabetes
- con qué frecuencia se debe chequear el nivel de glucosa en la sangre

¿Cómo afecta a la boca el tabaquismo?

Fumar empeora los problemas de la boca. Además aumenta la probabilidad de tener enfermedad de las encías, cáncer de la boca o de la garganta e infecciones por hongos en la boca. Fumar también mancha los dientes y causa mal aliento.

El tabaquismo y la diabetes son una mezcla peligrosa. Fumar eleva su riesgo de que desarrolle muchos de los problemas causados por la diabetes. Si deja de fumar,

- disminuirá su riesgo de un ataque al corazón, accidentes cerebrovasculares, enfermedades de los nervios, enfermedades de los riñones y amputación
- podrían mejorar su nivel de colesterol y su presión arterial
- mejorará la circulación de la sangre

Si fuma, pídale a su médico que le ayude a dejar de fumar o llame a 1-800-784-8669 (1-800-QUITNOW).



¿Cómo puedo mantener la boca sana?

Puede mantener la boca sana si sigue estos pasos:

- Conserve su nivel de glucosa en la sangre lo más cerca posible a su valor ideal. Su médico le ayudará a fijar este valor ideal para la glucosa y le enseñará qué debe hacer si su nivel de glucosa en la sangre está demasiado alto o demasiado bajo.
- Aliméntese de forma saludable y siga el plan de alimentación que usted y su médico o dietista han elaborado.
- Cepíllese los dientes al menos dos veces al día con pasta de dientes con flúor. El flúor protege los dientes de las caries.
 - Trate de cepillarse tan pronto se despierte en la mañana, antes de acostarse por la noche y después de cada comida y refrigerio.
 - Use un cepillo suave.
 - Cepíllese suavemente el borde de la encía.
 - Use movimientos cortos y circulares.



- Cepílese el frente, la parte de atrás y la parte superior de cada diente. Cepílese también la lengua.
- Cambie el cepillo dental cada tres meses o más pronto si el cepillo parece gastado o las cerdas están muy separadas. Un cepillo dental nuevo retira más placa.
- Tome agua que contenga flúor añadido o pregúntele a su dentista qué enjuague bucal con flúor le recomienda para prevenir las caries.
- Pregúntele a su dentista sobre enjuagues antiplaca o antigingivitis para controlar la placa o prevenir la enfermedad de las encías.
- Use seda dental para limpiar entre los dientes al menos una vez al día. La seda dental le ayuda a evitar la acumulación de placa sobre sus dientes. Cuando se pase la seda:
 - deslícela hacia arriba y hacia abajo y luego en curva alrededor de la base de cada diente



- use secciones limpias de seda a medida que pasa de un diente a otro

Otra forma de retirar la placa entre los dientes es usando un palillo o un cepillo interdental. Estos son utensilios delgados diseñados para limpiar entre los dientes, que se pueden comprar en las farmacias o supermercados.

- Si usa dentaduras postizas, manténgalas limpias. Llévelas a ajustar si se aflojan o las siente incómodas.
- Llame de inmediato a su dentista si tiene alguna señal de problema en la boca.
- Visite a su dentista dos veces al año para que le haga su limpieza y chequeo. Su dentista le puede sugerir más visitas si cree que usted las necesita.



Visite a su dentista dos veces al año para que le haga su limpieza y chequeo.

- Siga las recomendaciones de su dentista.
 - Si el dentista le dice que tiene un problema, atiéndalo de inmediato.
 - Siga los pasos o tratamientos que el dentista le sugiera para mantener su boca sana.
- Dígale a su dentista que usted tiene diabetes.
 - Dígale a su dentista si ha habido algún cambio en su salud o en los medicamentos que toma.
 - Comparta con él los resultados de algunas de sus pruebas de sangre para la diabetes, como la prueba A1C o la de la glucosa en ayunas.
 - Si su diabetes no está bien controlada, pregúntele si necesita antibióticos antes y después del tratamiento dental.
- Si fuma, consiga ayuda para dejar de fumar.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

Si desea encontrar especialistas en diabetes (enfermeros, dietistas, farmacéuticos y otros proveedores de salud), comuníquese con:

American Association of Diabetes Educators

Teléfono: 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874)
ó 1-800-338-3633

Correo electrónico: aade@aadenet.org

Internet: www.diabeteseducator.org

Bajo “About Diabetes Education,” haga clic en “Find a Diabetes Educator”.

Si desea encontrar dietistas, comuníquese con:

Academy of Nutrition and Dietetics

Internet: www.eatright.org

Haga clic en “Find a Registered Dietitian”.

Si desea aprender más sobre problemas en la boca debido a la diabetes, comuníquese con:

National Institute of Dental and Craniofacial Research

National Oral Health Information Clearinghouse

1 NOHIC Way

Bethesda, MD 20892-3500

Teléfono: 1-866-232-4528

Fax: 301-480-4098

Correo electrónico: nidcrinfo@mail.nih.gov

Internet: www.nidcr.nih.gov/OralHealth

(en español: www.nidcr.nih.gov/espanol)

Si desea más información sobre el cuidado de la diabetes, comuníquese con:

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way

Bethesda, MD 20814-9692

Teléfono: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov

Internet: www.ndep.nih.gov

www.yourdiabetesinfo.org

American Diabetes Association

1701 North Beauregard Street

Alexandria, VA 22311

Teléfono: 1-800-DIABETES (1-800-342-2383)

Correo electrónico: AskADA@diabetes.org

Internet: www.diabetes.org

Juvenile Diabetes Research Foundation

International

26 Broadway, 14th floor

New York, NY 10004

Teléfono: 1-800-533-CURE (1-800-533-2873)

Correo electrónico: info@jdrf.org

Internet: www.jdrf.org

Otras publicaciones de esta serie

La serie “Cómo prevenir los problemas de la diabetes” consta de siete libritos que le pueden ayudar a prevenir los problemas causados por esta enfermedad.



Para recibir un ejemplar gratuito de los libritos de esta serie, llame, escriba o mande un fax o correo electrónico al

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Estos libritos también están disponibles en Internet en www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/complications/index.aspx (en inglés: www.diabetes.niddk.nih.gov).

Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro Coordinador son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. El National Diabetes Information Clearinghouse, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, desea agradecer a todas las personas que ayudaron con la revisión o la evaluación pública de la versión en inglés de este librito.

De la American Association of Diabetes Educators

Lynn Grieger, R.D., C.D.E.
Arlington, VT
Celia Levesque, R.N., C.D.E.
Montgomery, AL
Teresa McMahon,
Pharm.D., C.D.E.
Seattle, WA
Barbara Schreiner, R.N.,
M.N., C.D.E.
Galveston, TX

De la American Diabetes Association

Phyllis Barrier, M.S., R.D.,
C.D.E.
Alexandria, VA
Linda Haas, Ph.C., R.N.,
C.D.E.
Seattle, WA
Kathleen Mahoney,
M.S.N., R.N., C.D.E.
Drexel Hill, PA
Randi Kington, M.S., R.N.,
C.S., C.D.E.
Hartford, CT

De los Centers for Medicare & Medicaid Services

Baltimore, MD
Jan Drass, R.N., C.D.E.

De los Diabetes Research and Training Centers

Albert Einstein School of
Medicine
Norwalk Hospital
Norwalk, CT
Jill Ely, R.N., C.D.E.
Sam Engel, M.D.
Pam Howard, A.P.R.N., C.D.E.

Indiana University School
of Medicine
Indianapolis, IN
Madelyn Wheeler, M.S.,
R.D., F.A.D.A., C.D.E.

VA/JDF Diabetes Research
Center
Vanderbilt School of Medicine
Nashville, TN
Ok Chon Allison, M.S.N.,
R.N.C.S., A.N.P., C.D.E.
Barbara Backer, B.S.
James W. Pichert, Ph.D.
Alvin Powers, M.D.
Melissa E. Schweikhart
Michael B. Smith
Kathleen Wolffe, R.N.

De la Grady Health System Diabetes Clinic

Atlanta, GA

Ernestine Baker, R.N.,
F.N.P., C.D.E.

Kris Ernst, R.N., C.D.E.
Margaret Fowke, R.D., L.D.
Kay Mann, R.N., C.D.E.

Por el Indian Health Service

Albuquerque, NM
Ruth Bear, R.D., C.D.E.
Dorinda Bradley, R.N.,
C.D.E.
Terry Fisher, R.N.
Lorraine Valdez, R.N., C.D.E.

Red Lake, MN

Charmaine Branchaud,
B.S.N., R.N., C.D.E.

Del Medlantic Research Center

Washington, D.C.
Resa Levetan, M.D.

Del Texas Diabetes Council

Texas Department of Health
Austin, TX
Luby Garza-Abijaoude,
M.S., R.D., L.D.
Marc Shlossman, D.D.S.,
M.S.
Chandler, AZ

El NDIC también agradece a Timothy J. Iafolla, D.M.D., M.P.H., y a Donald J. DeNucci, D.D.S., M.S., del National Institute of Dental and Craniofacial Research, por revisar la versión actualizada de esta publicación.

National Diabetes Education Program

1 Diabetes Way

Bethesda, MD 20814-9692

Teléfono: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: ndep@mail.nih.gov

Internet: www.ndep.nih.gov

www.yourdiabetesinfo.org

El National Diabetes Education Program (NDEP) es un programa federal patrocinado por los National Institutes of Health (NIH) del Department of Health and Human Services de EE.UU. y el Center for Disease Control and Prevention. NDEP incluye a más de 200 asociaciones a nivel federal, público y privado en un esfuerzo conjunto para reducir la morbilidad y mortalidad relacionada con la diabetes.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.


Esta publicación se encuentra en www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/). Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 12-4280S
Agosto 2012

 El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.